

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Касатова Л.В. Марахтанова В.И. Сырова И.Н

Коррекция и профилактика нарушений зрения

Учебно-методическая работа

Казань 2014г.

УДК: 612.63/66 (075.83)

*Печатается по решению Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета
Протокол №10 от 23 01 2014г.*

Рецензенты:

доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта

кандидат педагогических наук, **Фазлеева Е.В.**;

доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук **Иванов В.И.**

Под редакцией доцента **Двоеносова В.Г**

Авторы и составители: **Касатова Л.В., Марахтанова В.И. , Сырова И.Н**

Коррекция и профилактика нарушений зрения./Касатова Л.В., Марахтанова В.И., Сырова И.Н. / Казань: КФУ, 2014, – 35 с

Проблема коррекции и профилактики заболеваний органов зрения является очень актуальной в связи с тем, что данная патология широко распространена в популяции всего населения и, особенно, среди учащейся молодежи. Представленные в пособии комплексы специальных упражнений не сложны для освоения и выполнения, но в то же время полезны. Пособие предназначено для студентов вузов и ссузов, преподавателей физической культуры, работающих со студентами специальной медицинской группы, а также всех тех, кто занят умственным трудом и заинтересован в профилактике заболеваний зрения.

Касатова Л.В., Марахтанова В.И. , Сырова И.Н

© **Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Причины ухудшения зрения	4
3. Механизмы процесса нарушения зрения	5
4. Упражнения на расслабление глаз и глазодвигательных мышц	8
5. Упражнения на расслабление мышц	10
6. Упражнения на подвижность глаз	12
7. Упражнения на улучшение мозгового кровообращения	15
8. Восстановление зрения	16
9. Суставная гимнастика	23
10. Методика коррекции зрения профессора Аветисова Э.С.	32
11. Заключение	34
12. Источники (литература)	35

I. ВВЕДЕНИЕ

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни - очки носит около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16% и более. У студентов вузов этот процент еще выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

Близорукость, миопия (по греч. мио – шуриться и опсис – взгляд, зрение) - один из недостатков рефракции глаза в результате которого люди, страдающие им, плохо видят отдаленные предметы. Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии, при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. С введением информатики в школах и распространением персональных компьютеров положение стало еще более серьезным.

Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьезным и необратимым изменениям в глазу, значительной потере зрения, и, как следствие, к частичной или полной утрате трудоспособности.

II. ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Значительное влияние на процессы ухудшения зрения оказывает неблагоприятное состояние позвоночника, сосудов, внутренних органов, нервной системы, нарушение питания, различные инфекции и т.д.

Многие заболевания внутренних органов, в свою очередь, связаны с состоянием позвоночника. Каждый день позвоночник должен иметь определенную полезную нагрузку. Малоподвижный образ жизни, дефицит двигательной нагрузки приводят к снижению гибкости и подвижности позвоночника, изменению структуры костной ткани. Межпозвоночная хрящевая ткань также подвергается дегенеративно-дистрофическим изменениям (дегенерация-разрушение), что является одной из основных причин заболеваний позвоночника.

Нарушение осанки также сказывается на состоянии костной и хрящевой ткани позвоночника. При нарушении осанки происходит перераспределение нагрузки на межпозвоночный диск, ухудшение его питания. Для оптимальной работы суставный хрящ должен впитывать в суставную полость жидкость и отдавать ее при нагрузке. Кроме того, такой забор и отдача тканевой жидкости способствует снабжению хрящевой ткани питательными веществами, т.к. в ней не содержатся кровеносные сосуды, обычно отвечающие за такое снабжение. Отсутствующее снабжение кровью суставного хряща приводит также к тому, что при повреждении он может восстанавливаться только частично. К сожалению образующаяся при этом ткань не обладает качеством первоначальной, и не

может полноценно отвечать на предъявляемые нагрузки, постепенно разрушаясь. Это приводит к изменению местоположения позвонков относительно друг друга, сдавливанию нервных корешков, кровеносных и лимфатических сосудов. Со временем такие нарушения нарастают.

Кроме того, неправильная осанка приводит к нарушению нормальной циркуляции спинномозговой жидкости, как в позвоночнике, так и внутри черепа. Соответствующие участки спинного и головного мозга начинают хуже работать.

Вследствие нарушения питания спинного и головного мозга происходят нежелательные колебания внутричерепного давления, влияющие на состояние органов зрения.

Нарушения зрения часто имеют в своей основе и психологические причины. Если зрение ухудшается или возникают разного рода проблемы с глазами, то очень возможно, что человек внутренне, от чего-то, отгораживается в своей жизни или на глубоком подсознательном уровне его что-то не устраивает в окружающем мире.

Это может быть связано с любыми событиями в прошлом, настоящем или будущем. Если вы отвергаете что-то сейчас или опасаетесь чего-то в будущем времени, это может сказаться на состоянии здоровья глаз.

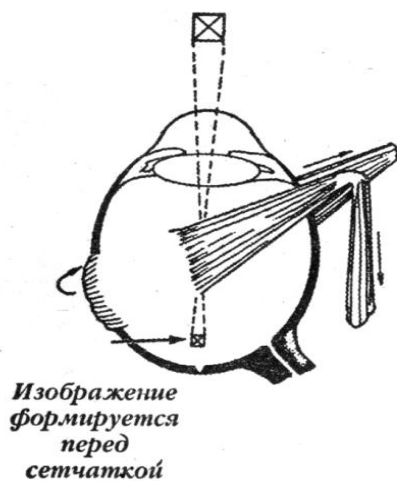
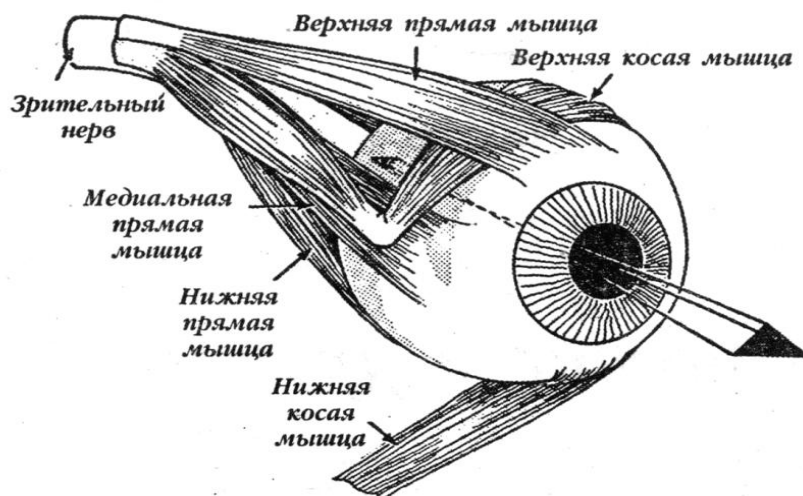
Внутреннее не согласие с самим собой, ощущение себя « не от мира сего», апатия, состояние подавленности, застарелые обиды, неспособность с радостью смотреть вперед, боязнь заглянуть действительности в глаза и т.п. – все это скрытые психологические причины ухудшения зрения.

В последнее время в отечественной и зарубежной медицине заметно возрос интерес к новым методам лечения, относящимся к нетрадиционной медицине. Это в полной мере относится к профилактике и лечению отклонений и заболеваний зрения.

III. МЕХАНИЗМЫ ПРОЦЕССА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

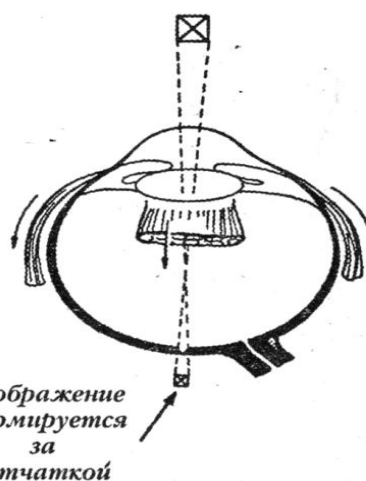
За рубежом широкую известность получила методика лечения нарушения зрения, разработанная американским врачом У.Г. Бэйтсом (1860 – 1931г). Уильям Бэйтс – американский ученый, профессор, офтальмолог. Он разработал упражнения способствующие восстановлению зрения без медицинского вмешательства. Основные теоретические положения методики Бэйтса можно свести к следующему: упражнения обращены главным образом, к тем, кто страдает каким либо видом аномалии рефракции – близорукостью, дальнозорукостью или астигматизмом.

Глаз осуществляет процесс аккомодации не столько изменением кривизны хрусталика, сколько путем воздействия на форму глазного яблока внешними мышцами, окружающими его.



Изображение
формируется
перед
сетчаткой

БЛИЗОРУКОСТЬ
(косые мышцы)



Изображение
формируется
за
сетчаткой

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ
(прямые мышцы)

Сверху, снизу и по бокам глазного яблока тянутся прямые мышцы глаза, которые обеспечивают его повороты в разных направлениях. Существуют две косые мышцы глаза, которые опоясывают глазное яблоко по кругу. Бэйтс утверждает, что необходимая регулировка для четкого видения на близком расстоянии осуществляется путем давления на глазное яблоко косых глазных мышц, в результате чего оно меняет свою форму, удлиняясь в передне - задней оси и имеет форму «огурца» вытянутого вперед. В передней части глаза находится хрусталик. Фокус находится внутри глаза перед сетчаткой. Очень сильно сжатые косые мышцы глаза, сверху и снизу способствуют удлинению глазного яблока вперед. При этом очень ослаблены прямые мышцы. У всех близоруких, очень слабые прямые мышцы.

Значит, близоруким людям надо расслабить косые мышцы глаза и натренировать прямые.

При дальнозоркости – глаз имеет форму шара, вызванного напряжением прямых мышц глаза и ослаблением косых. Поэтому глаз хорошо видит вдаль, но не может вытянуться вперед, чтобы увидеть вблизи. Фокус изображения находится за сетчаткой глаза.

Необходимо расслабить прямые мышцы глаза и натренировать косые.

Плоский глаз – особый случай дальнозоркости, когда фокус глаза находится за сетчаткой. При таком зрении люди плохо видят и вблизи и вдаль. Если очки плюс три вблизи, то вдаль плюс полтора. Самый тяжелый случай для восстановления зрения. Сначала надо сделать глаз круглым, чтоб вернулся фокус на сетчатку, то есть, чтобы они хорошо видели вдаль без очков, а потом научить - вытягиваться глаз вперед, чтобы видеть вблизи без очков.

При косоглазии у человека напряжены одна или две прямые мышцы глаза и ослаблены противоположные. Глаз косит в сторону напряженных мышц.

Необходимо расслабить напряженные мышцы глаза и натренировать ослабленные. Зрение восстановится.

При астигматизме, а он практически у всех присутствует, у человека по-разному (то есть неодинаково) напряжены некоторые мышцы глаза. Глаз искажен, не имеет форму шара и не имеет осевой симметрии, соответственно нарушается фокусировка изображения.

Причиной нарушения зрения является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости от того, на каком расстоянии находится объект зрения. Так, миопия не связана с работой на близком расстоянии, а вызывается попытками разглядеть удаленные объекты. Обратное - верно для гиперметропии (дальнозоркости) - она связывается с чрезмерным напряжением глаз при зрении вблизи. То есть всякий раз, когда глаз старается увидеть, он тотчас теряет нормальное зрение.

Таким образом, пока глаз находится в расслабленном состоянии, он обладает идеальным зрением. Исходя из всего сказанного, очевидно, что целью лечения должно быть снятие напряжения. Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение.

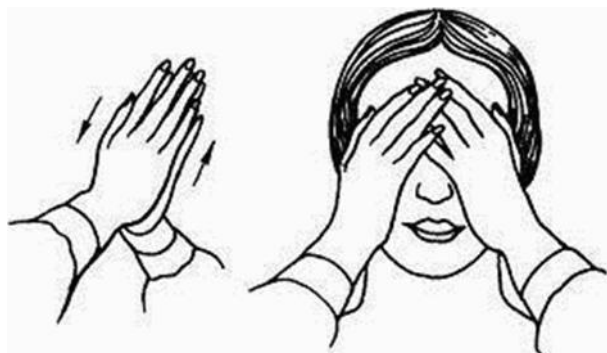
Для достижения расслабления, необходимого для улучшения зрения, был разработан ряд упражнений, носящих как физический, так и психический характер.

Высокая чувствительность глаза к свету требует принятия особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет, можно дать шанс глазам получить полноценный отдых.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗ И ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

В России широкое распространение получила методика коррекции зрения профессора Сибирского гуманитарно-экологического института, президента Международной ассоциации психоаналитиков В. Г. Жданова. В основе его методики лежит метод Шичко-Бэйтса.

Пальминг – мягко закрыть глаза и прикрыть их ладонями рук. Ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев сложились друг на друга, сжать все пальцы вместе и скрестить их на лбу. Ладони необходимо сложить чашеобразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Нос должен остаться между мизинцами, руки не должны зажимать его. Глаза должны свободно открываться и закрываться под ладонями. Положение ладоней должно исключить возможность проникновения света под них и не должно требовать какого-либо напряжения рук, сильного прижатия их к лицу и т.д.



Что удастся увидеть во время пальминга? Скорее всего, это всякие довольно яркие штрихи, кружочки, облачка, полосы и т.д. Эти калейдоскопические проявления являются результатом психического напряжения, и в реальности не существуют, а связаны с работой продолжающих сохраняться возбужденными зрительных центров. Таких иллюзий человек с нормальным зрением никогда не наблюдает. Во время пальминга перед ним предстает совершенно черное поле, чернота которого не имеет каких-либо изъянов. Целью пальминга является достижение такого совершенно черного поля. В то же время, степень черноты, которой удастся добиться, показывает глубину достигнутого расслабления, а видение совершенно черного поля будет означать достижение идеального расслабления психики.

Черного поля не надо добиваться специально, с каким-либо усилием, оно само появится автоматически. Для этого нужна соответствующая направленность мыслей человека. Если человек способен правильно контролировать свои мысли, свою психическую деятельность, достичь видения черного поля удастся практически мгновенно. Бэйтс говорит по этому поводу следующее: «Когда возмущенная мысль сменяется, расслабляющей... аномалии

рефракции исправляются... вне зависимости от того, какова их степень или длительность, их устранение происходит сразу же, как только пациент сможет обеспечить психический контроль. Источником любой аномалии рефракции... является просто мысль – неправильная мысль, а ее исчезновение также быстро, как появление мысли, которая расслабляет. В доли секунды может быть исправлена высочайшая степень аномалии рефракции. Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна».

Бэйтс утверждал, что «неизменным симптомом всех аномальных состояний глаз... является то, что... центральная фиксация теряется». Когда мозг находится под напряжением, глаза обычно в большей или меньшей степени слепнут. В первую очередь слепнет центр зрения – частично или полностью, в зависимости от степени напряжения. Если напряжение велико, в этот процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Когда функция центра зрения частично или полностью подавлена, человек не может более видеть лучше всего точку, на которую он смотрит. В таком случае объекты, на которые он не смотрит прямо, видны также хорошо или даже лучше, поскольку чувствительность сетчатки теперь приблизительно становится равной в каждой своей части или даже лучшей в части вне центра. Следовательно, во всех случаях нарушенного зрения человек не способен видеть лучше всего то, на что он смотрит.

Бэйтс в своих исследованиях пришел к выводу, что если глаз с плохим зрением сознательно подражает свойствам нормального глаза, зрение первого всегда улучшается. Так, для восстановления способности глаза к центральной фиксации нужна сознательная ее тренировка. Для этой цели Бэйтсом были разработаны специальные упражнения:

1. Соляризация глаз на свече. В темноте зажигаем свечу. Свеча стоит прямо перед нами, на некотором расстоянии. Делаем быстрый поворот головой налево, затем направо. При этом во время поворота свет мелькает перед глазами, делаем упражнение несколько раз. Затем поморгать.

2. Сделать пальминг для глаз, расслабить глаза. Повторить, все эти упражнения не убирая ладони с глаз.

3. Выход из пальминга: Сесть прямо, глаза зажмурить, расслабить, зажмурить расслабить несколько раз. После этого убрать ладони с лица, при этом глаза не открывать. Сделать движения головой вверх – вниз, влево – вправо, для того чтобы восстановить кровоснабжение, потереть руками глаза. Открыть глаза быстро моргая.

Методические особенности упражнения: 1. Для того чтобы при пальминге перед глазами не было остаточных световых образов, нужно представить перед собой чёрный занавес. 2. Еще одно важное условие упражнения: при пальминге нужно представлять приятные воспоминания. 3. Перед выходом из пальминга нужно, убрав ладони с глаз, носом «рисовать» так называемые буквы-пессимумы(буквы которые вы видите хуже), такие как Ю, Ж, Ы, М и т.д.

4. Расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также – постоянна.
Упражнение «ТРАКТАК НА ОМ - КАРТЕ»

Приведенные ниже варианты упражнений с Ом-картой способствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы) сетчатки, росту остроты зрения и улучшению кровоснабжения глаз.



Вариант 1. Направьте свой взгляд на исходную точку знака в центре Ом-карты и заметьте, что часть, на которую вы смотрите, кажется самой четкой. Затем начните перемещать свой взгляд по знаку. Все время обращайтесь свой взгляд на то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза. Заметьте, что весь знак кажется теперь приобретшим более темный оттенок. Этот вариант упражнения можно делать на расстоянии от 30 сантиметров до 3 метров от Ом-карты.

Вариант 2. Вокруг знака имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по отрезкам ломаной линии и обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите сейчас, виден имеющим более темный цвет, нежели остальные. Когда вы перемещаете взгляд, двигайте вместе с ним голову.

Вариант 3. Вокруг знака проведена окружность. Перемещайте свой взгляд, двигая одновременно глаза и голову, по окружности. Делайте это сначала, открыв глаза, а потом закрыв их и представляя себе окружность.

V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

Как уже упоминалось, для получения эффекта улучшения зрения необходимо достичь расслабленного состояния организма. Этому способствует ряд упражнений, направленных на снятие напряжения мышц.

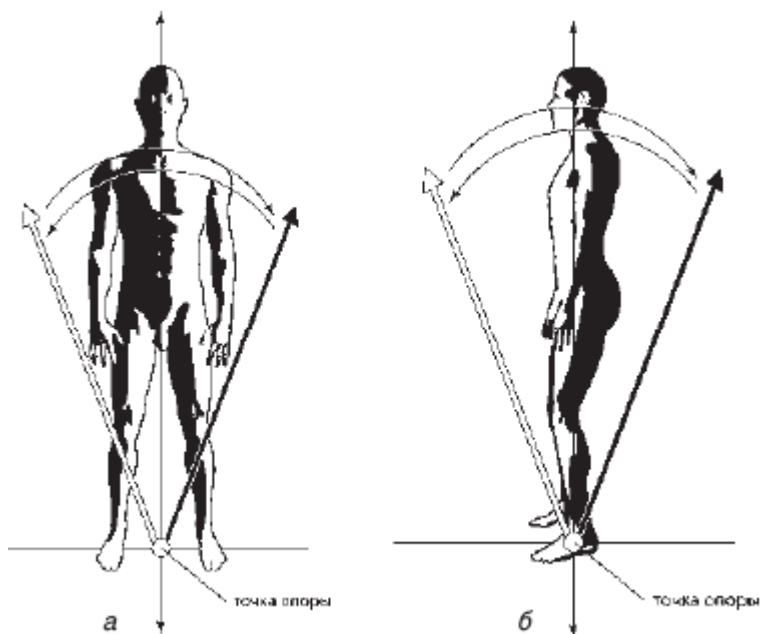
1. Медвежьи покачивания.

Глаза закрыты, ноги на ширине плеч, тело абсолютно прямое, максимально расслабленные руки опущены. Далее идут равномерные покачивания с ноги на ногу - влево-вправо. Это общее расслабление можно использовать после любого тотального нервного напряжения. При покачиваниях носки ног остаются все

время на земле, а пятки дальней ноги попеременно поднимаются. Центр тяжести при этом попеременно переносится с одной ноги на другую.

2. Большие повороты.

Ноги на ширине плеч, грудью, лицом, глазами поворот влево, правая нога подворачивается вверх, быстрый поворот на право, левая нога подворачивается вверх. Поворачиваемся, то в одну, то в другую сторону. Повторяем несколько раз.



Рекомендуется делать такие повороты утром и вечером по 70-100 раз. Хорошо выполнять это упражнение под звуки вальса.

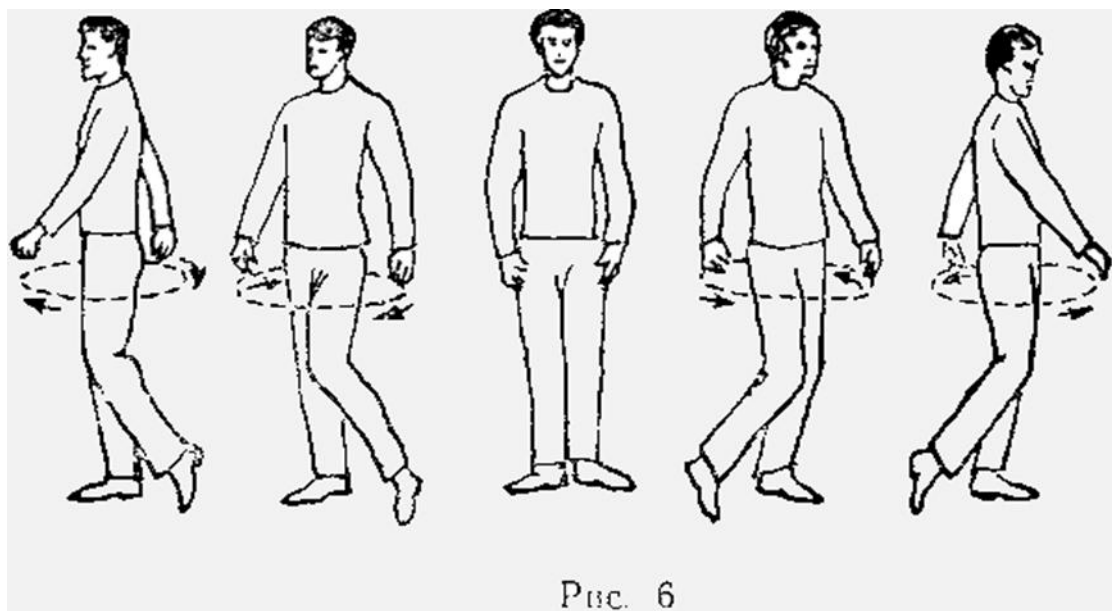


Рис. 6

VI. . УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДВИЖНОСТЬ ГЛАЗ

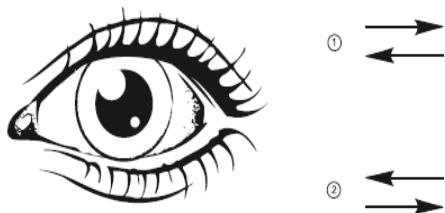
Гимнастика для глаз.

Упражнения выполняются 5-8 раз. Нельзя их делать чрезмерно - это может привести к боли в глазах. Поэтому их можно выполнять только три раза в день — перед завтраком, перед обедом и перед ужином. Кроме того, существуют противопоказания для данного комплекса гимнастики: первое — менее чем полгода после операции на глаза; второе — если у человека отслоена сетчатка глаз.

Гимнастика делается без очков. При этом лицо неподвижное. Работают только одни глаза. Резких движений глазами делать нельзя.

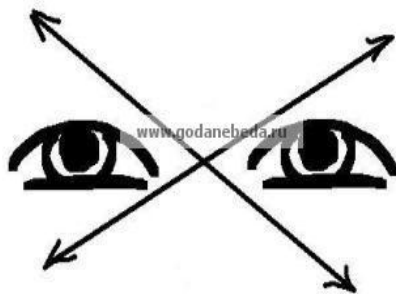


- 1) Движения глазами вверх-вниз
- 2) Движения глазами вправо-влево



3) «Диагонали»

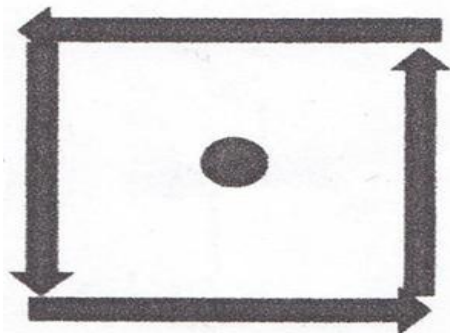
Скосить глаза вправо-вверх. Потом влево-вниз. Вправо-вверх, влево-вниз.



Поморгать. Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз. Влево-вверх, вправо-вниз. Поморгать.

4) «Прямоугольник»

Поднять глаза вверх, описать глазами верхнюю сторону, боковую, вниз, нижнюю сторону, вверх. Поморгать. В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгать.



5) «Циферблат».

Представить огромные часы. Там где переносица — стрелки начинаются. По кругу оглядеть цифры циферблата. Поднять на двенадцать часов глаза, три часа, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгать. Против часовой. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгать.



6) Змейка

Глаза отвести в сторону и с хвоста рисовать змейку глазами. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И голова, назад, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И хвост. Поморгать.



Все эти упражнения также можно и нужно делать под пальмингом.

ТРЕНИРОВКА ГЛАЗ

- Рисуем глазами прямоугольник, затем поморгать
- Циферблат. Представить перед собой часы, делать движения глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поморгать.
- Упражнение змейка: начинаем движение с одного конца и как бы рисуем глазами змейку, сначала в одну сторону, потом в другую, поморгать.
- Рисуем глазами бесконечность (восьмерка на боку)
- Рисуем глазами песочные часы, т.е. восьмерку, поморгать.
- Рисуем глазами спираль, начинаем с носа и постепенно увеличиваем круги, поморгать, затем сделать наоборот. Поморгать.
- Представляем перед глазами прозрачную горизонтальную трубку, глазами наматываем на нее пять веревочек. Поморгали. Затем разматываем веревочки, поморгали.
- Тоже - самое упражнение, только веревочки наматываются на вертикальную трубку.
- Представить перед глазами стеклянный глобус и пытаться глазами раскрутить его, можно двигать головой.

Этот комплекс упражнений нужно делать 6 раз в день по пять минут. Много делать этих упражнений нельзя, так как могут заболеть глаза. Упражнения выполняются медленно, без резких движений.

«ЭФИРНЫЕ ГЛАЗА»

Воображаемо - вытаскиваем глаза из глазниц, держим их в руках (пальцами) на уровне глаз. В руках как будто держим шарики, во время упражнения следим за воображаемыми глазами. Потерли ладони, встряхнули их и начинаем делать упражнения. Вверх – вниз, влево – вправо, по диагонали и т.д. Делаем, движение руками, а глазами следим за «эфирными глазами», голова не подвижна. Всякий раз возвращая «эфирные глаза» на место настоящих. Поморгали, стряхнули напряжение с рук. Дальше выполняем все упражнения из комплекса «Тренировка глаз». Затем выполняем упражнения в разнбой.

1. Правый глаз смотрит за правой рукой, а левый – за левой. И так правый эфирный глаз вверх, левый – вниз, и на место. Поморгали. Стряхиваем напряжение с рук(встряхиваем ладони). Поднимаем и опускаем на пятнадцать сантиметров

2. Разводим глаза в стороны и сводим к носу. Правым глазом смотрим на правую руку, левым глазом – на левую. Свели, развели, свели, развели.

3. Растягиваем глаза по диагонали. Левую руку в левый верхний угол, правую в нижний правый, и на место. Затем наоборот. Поморгали.

4. Вращение «эфирными глазами». Взяли эфирные глазки свели их к носу, рисуем круги медленно. Правым глазом следим за правой рукой, а левым за левой. Круги рисуем в разные стороны, одной рукой по часовой стрелке, другой против часовой стрелке, и так несколько раз. На место. Поморгали, стряхнули напряжение. Выполнили упражнение в другую сторону.

5. Для дальновзорких - «Полировка глаз»: руками рисуем воображаемый прямоугольник. Круговыми движениями рук полируем стеночки этого прямоугольника.

6. Рисуем круги: делаем десять быстрых циферблатов по часовой стрелке, а потом десять - против часовой стрелки. Потерли руки и сделали пальминг.

VII. . УПРАЖНЕНИЯ НА УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

- Наклоны головы в стороны, стараясь достать ухом до левого плеча, затем до правого.
- Поднимаем голову вверх, потом прямо, потом вниз, повторить несколько раз.
- Повороты головы влево – вправо.
- Медленное вращение головой.
- Подняли плечи, опустили. Повторить несколько раз.
- Сводить плечи и разводить. Несколько раз.
- Вращение плечами.
- Повороты плечами вправо и влево.
- Пальцы скрестить в замок, кулаки сжать, локти раздвинуть и делать скрутку назад. Сначала в одну сторону, потом в другую.
- Наклоны туловищем в стороны.
- Вращение тазом.

МАССАЖ ГЛАЗ

- Тремя пальцами массируем лоб (после того, как помассируем - погладить).
- Тремя пальцами массируем надбровные дуги.
- Двумя пальцами рук - массируем виски.
- Тремя пальцами верхнюю скулу, под глазами.
- Указательными пальцами пазухи у ноздрей.
- Средними пальцами массируем нос и переносицу.
- Массируем уши и за ушами.
- Массируем шею - сзади.
- Двумя пальцами верхнее веко (нажать, повибрировать вперед, назад).

- Средними пальцами массируем верхнее веко снаружи, от уголков глаз.
- Двумя пальцами рук массируем нижнее веко.
- Средними пальцами изнутри, от переносицы.
- Четырмя пальцами охватываем глазное яблоко и массируем.
- Указательным пальцем находим астигматичную точку и массируем ее.
- Зажмурить — «китайские» глазки, три раза.



рис.1



рис.2



рис.3

VIII. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Психофизиолог Г.А. Шичко говорит о том, что у каждого человека в подсознании записаны различные программы поведения и человек живет по этим программам. Программы могут быть как положительные, так и отрицательные. Шичко считает, что отрицательные программы можно стереть и записать новые, положительные, посредством воздействия слова на человека, и, таким образом, избавиться от вредных привычек. Ложная программа на очки звучит примерно так: «Зрение у всех с возрастом ухудшается». Для того чтобы избавиться от вредных привычек, необходимо вести дневник и каждый день перед сном записывать все, что ты запланировал на следующий день, прочитывая установки самовнушения, расположенные в конце дневника.

УСТАНОВКИ

1. Я спокойный и уравновешенный человек.
2. Я умею расслабиться во время отдыха и при работе с глазами.
3. Я стремлюсь к восстановлению своего здоровья и зрения.
4. Я навсегда разрушу программу ношения очков, а так же алкогольную и табачную программы в своем сознании.
5. Алкоголь и табак, очки — это мое плохое самочувствие и зрение, болезни, ранняя старость и слепота и смерть.
6. Трезвость, раздельное питание, расслабление и упражнения глаз — это моя молодость, красота, здоровье, отличное зрение и жизнь.
7. Мои глаза становятся лучистыми, ясными, зоркими и чистыми.

8. Я каждый день чувствую улучшение своего здоровья и зрения.
9. Я часто моргаю и закрываю глаза.
10. Я даю отдых своим глазам, три-пять минут каждый час — делаю пальминг.
11. Я вижу и далеко и близко мельчайшие детали.
12. Солнце и естественный свет — друзья моих глаз.
13. Я навсегда прекращаю носить очки — калечить свои глаза.
14. Мое здоровье укрепляется, мое зрение восстанавливается.
15. Впереди у меня прекрасная трезвая жизнь и отличное зрение.

Это все делается для того, чтобы стереть старые программы и записать новые. Перед сном человек находится в просонном состоянии. В этом состоянии у него нет никаких сомнений, и во сне ложные программы стираются и записываются новые.

«ПИРАТСКИЕ ОЧКИ»

При косоглазии:

- Сделать все упражнения на расслабление глаз.
- Сильный глаз нужно закрыть «пиратскими очками» (очки без стекол, один глаз замотан материалом), другим глазом смотрим на себя в зеркало и делаем повороты головой. При этом глаз все время смотрит на изображение в зеркале. Тренируем ослабленную мышцу.
- При косоглазии одна мышца глаза напряжена, а другая, наоборот расслаблена. Напряженная мышца тянет глаз в свою сторону.
- Смотреть телевизор в «пиратских очках». Сильный глаз закрыть полностью, а взгляд второго, если он косит вовнутрь, направить в оставленную щель, перекрыв путь туда, куда косит глаз. Сесть правым боком и смотреть телевизор. Если глаз косит наружу, то сделать щель с другой стороны.
- Пиратские очки нужно носить всегда, минут 20 закрыв один глаз, потом другой. Повязку нужно постоянно менять.

При близорукости и дальнозоркости

«Пиратские очки» - одно из самых мощных упражнений для тренировки глазодвигательных мышц. Читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере, ходить дома, на природе в одноглазых пиратских очках. При этом зрение тренируется в обоих глазах. Через тридцать минут делать пальминг и менять повязку с глаза на глаз.

Обязательные упражнения для глаз.

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя - у окна.

На стекло, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку, размером 3х3 см или 4х4 см. рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего зеленых тонов. Зеленый цвет целебен для глаз. Как можно больше смотрите на живую зелень. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

Внимание! По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой на окне и глазами (20-25 см) не меняем.

Начинаем тренировать аппарат аккомодации глаз. Продолжительность работы 10 минут. Не думать о времени. Лучше всего поставить спокойную приятную музыку. В течении 3 – 5 секунд рассматривать рисунок на картинке, а затем взгляд перевести на выбранный объект за окном, причем смотреть на него поверх приклеенной на окно марки. Затем также 3 – 5 секунд разглядывать этот объект и снова плавно переводить взгляд на картинку.

Если напряжение возросло, надо расслабить мышцы, легко-легко поморгать.

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежутков времени между подходами должен составлять не менее двух часов.

Работа с таблицей

Как найти свою рабочую строчку.

Вы начинаете просматривать таблицу с самой верхней строки, и постепенно опуская взгляд, находите ту, выше которой видите хорошо, ниже которой все расплывается, т.е. пограничную. Это и есть ваша рабочая строчка. Как только она вам будет видна четко, вы перемещаете границу ниже.

Если работа над близорукостью, на расстоянии вытянутой руки вы уже четко видите последнюю строчку, то прикрепите табличку к стене, и затем заново выберите рабочую строчку описанным выше способом.

Буквы и знаки как будто играют с вами в прятки. Они становятся то более яркими, то опять расплывчатыми. Вспышка четкости, яркости изображения то будет появляться, то исчезать. То есть на тренировочной таблице вы начнете видеть вспышка - образное улучшение четкости. Вскоре эти редкие, разовые «вспышки» сольются в одну волну.

Результат будет накапливаться аналогично тому, как по одной бусинке собирается целая нитка бус.

Действуем через эмоции – создайте настрой, эмоциональный подъем, внутри себя и тогда зрение «пойдет».

Берем таблицу на определенное расстояние от себя, смотрим на рабочую строчку. Изображение начинает проясняться и постепенно становится четким. С ожиданием яркости и четкости изображения в течение 30 секунд двумя глазами легко и плавно «скользим» по своей рабочей строчке вправо и влево, ни на чем

не задерживаем взгляд, не останавливаемся, не всматриваемся в отдельные элементы.

Выполняем три подхода по 30 секунд. Выполняйте упражнение радостно с хорошим настроением, и тогда у вас все получится. Глазами делаем легкие движения.

Вы не следите за строчкой, вы на строчку смотрите.

Чтобы мысленно не считать и не отвлекаться, включите запись счета до 30 десять раз.

Если вы эмоции подняли на достаточный уровень, то проблески улучшения зрения не заставят себя долго ждать. Как только первые мимолетные «вспышки» яркости и четкости изображения начнут проявляться, с этого момента настраивайтесь удерживать на том же уровне и следующие 30 секунд продолжайте работать на том же настроении. Не забывайте моргать. И так первые 30 секунд поработали. Легко поморгайте глазами. Следующие 30 сек. Затем делаем расслабляющие упражнения.

Третий подход выполняем поочередно каждым глазом, причем для каждого глаза выбирается своя рабочая строчка. Далее обязательно делаем расслабляющие упражнения и только после этого завершающий третий раз работаем двумя глазами.

СОЛЯРИЗАЦИЯ ГЛАЗ

Соляризация глаз – обработка глаз солнечным или другим светом – одно из наилучших упражнений для восстановления зрения и расслабления глазодвигательных мышц.

Соляризацию можно делать на любом источнике света. Можно делать на свече, можно делать на окне: встали возле окна, свет выключили и начали выполнять «большие повороты» - окно то справа, то слева и так 70-100 раз.

Можно делать на лампочке. Но самая эффективная соляризация – на солнце.

Умеете ли вы смотреть на солнце?

Еще с древних времен на Востоке люди умели лечить любое глазное заболевание с помощью солнца. Но как?

1. Встаем на солнце, глаза закрыты. Глаза и лицо направлены на солнце, глаза при этом закрыты. Начинаем «большие повороты». Повторяем вслух «Солнышко слева, солнышко справа» и т.д. Это упражнение должно вызвать расслабление во всем теле. И где-то через 20-25 покачиваний у вас в глазах, в центре глаза возникает от 3 до 5-и мощнейших солнечных зайчика – оранжевые или желтые пятна в центре глаза. Повернувшись спиной сделать пальминг, дать глазам успокоиться.

Смотреть открытыми глазами на солнце категорически запрещено, вы можете сжечь солнечным светом себе макулу, центральную часть, центральную ямку.

Ни в коем случае нельзя смотреть на солнце неподвижно, уставившись в одну точку.

В И Ж У
очень хорошо!
познаю себя
я всё могу,
у меня всё
получается!

настроение великолепное!
вижу знаки, буквы и слова!
четко-четко вижу всё, на что смотрю!
работаю над собой и познаю свои возможности!

за что берусь – всё делаю прекрасно!

Благодарю и хвалю себя! Я умею обходиться без очков! У меня все получилось!

Елки-палки! Ведь это я читаю без очков! Гениально!

Первую неделю упражнение выполняется каждый день по одной минуте. В течение второй недели продолжительность упражнений постепенно увеличивается до двух минут. В дальнейшем время его выполнения увеличивается до 10 минут, но не более того.

2. Встаньте в тень так, чтобы одна половинка лица оказалась в тени, а другая на освещенном солнцем участке. Для устойчивости расставьте ноги шире плеч. Начните делать легкие повороты головой, чтобы лицо оказывалось то на солнце, то в тени. Дыхание спокойное. При повороте головы влево вы говорите «Солнце приходит!» при повороте головы вправо вы мысленно говорите «Солнце уходит!» это очень важно, чтобы не «цепляться» взглядом за солнце, потому что глазами с закрытыми веками нельзя смотреть на яркое солнце. Продолжительность упражнения увеличивайте постепенно до 10 минут, начиная с одной. Работа обязательно должна чередоваться с продолжительным отдыхом.

3. Утром и вечером, при восходе и закате можно делать соляризацию глаз на солнце с открытыми глазами. Не забывайте, что смотреть даже на восходящее солнце не надо, а вот поделать упражнения – «Большие повороты» и соляризацию, или из-за дерева посмотреть с открытыми глазами на восходящее – ласковое солнце – это очень и очень полезно. И опять расслабление.

4. Встаньте на освещенный солнцем участок. Ноги поставьте устойчиво. Один глаз накройте ладонью (он остается открытым). Голову наклоните вниз. Продолжая совершать большие повороты корпуса, рассматривайте землю вокруг ног, при этом быстро-быстро, как можно быстрее, моргая. Под ладонью глаз тоже моргает.

Теперь лицо подставляем солнцу, и точно также выполняем повороты, быстро-быстро моргая глазами. Один глаз по-прежнему прикрыт ладонью. Затем с другим глазом аналогично.

Внимание!!! После каждой соляризации делаем пальминг стоя, по длительности в два раза дольше, чем соляризация. Когда вы делаете соляризацию, стойте лицом к солнцу, поворачиваетесь спиной к солнцу, потерли руки и сделали пальминг. При этом обязательно локти уперли себе в грудь, слегка голову наклонили вперед и ноги на ширине плеч, тихонько раскачиваясь, с ноги на ногу, расслабляетесь, думаете о чем-то добром, пока у вас не пропадут «зайчики» в глазах. «Зайчики» успокоились – поморгали глазами – вы сделали соляризацию на солнце.

Особое примечание; если солнце в зените, упражнение выполнять нельзя!

Умеете ли вы дышать глазами?

Прежде чем вы приступите к упражнению внимательно прочитайте его описание.

Сядьте на стул, устройтесь удобнее. Руки на коленях, спина прямая. Все тело и мышцы лица расслаблены. В теле и в душе покой. Дышим только носом.

Понаблюдайте, как вы дышите через нос. На вдохе в носу и носоглотке ощущается прохлада, на выдохе - тепло.

Во всяком случае, вдыхаемый воздух прохладнее, чем тот, который мы выдыхаем. Вот это незначительное колебание температуры нам надо научиться улавливать глазами.

Теперь представьте, что вы делаете вдох и выдох через нос, а внимание перенесите в область глаз. Попробуйте глазами уловить движение воздуха, колебание температуры. Можно выполнять это упражнение с закрытыми, можно с открытыми глазами, делайте это так, как вам легче.

Такое дыхание дает отличные результаты, особенно когда вы представляете свои глаза здоровыми.

На вдохе глаза прозревают, начинают четче видеть, а с каждым выдохом пелена уходит, исчезают «мушки», снимается напряжение, усталость, то есть все, что причиняет дискомфорт вашим глазам.

И так запомните ощущение прохлады (на вдохе) дарит глазам все лучшее, а ощущение тепла (на выдохе) уносит все, что им мешает. «Дышать» глазами можно сколько угодно и где угодно. Так, что «дышите» на здоровье!

Это упражнение должно вызвать расслабление во всем теле.

Пальцевые повороты

Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, но не на него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут "прилипать" к пальцу, у вас появится головокружение, и вы не сможете добиться ощущения движения.

Если не можете добиться никакой иллюзии движения, тогда попробуйте проделать следующее.

Поднесите ладони к лицу, широко растопылив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы - это что-то вроде частокола, и смотрите в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Чередуйте три поворота с закрытыми глазами (с мыслью - "они движутся к одному уху, а потом к другому"), с тремя поворотами с открытыми глазами, видя пальцы проходящими мимо вас. Делайте эти повороты всегда по 20-30 раз, не забывая при этом о дыхании. Эти повороты обладают снимающим боль эффектом. Если у вас появилась головная боль или какая-нибудь боль вообще, то поделайте эти повороты в течение 10-20 минут, чередуя повороты с открытыми глазами с поворотами с закрытыми глазами. Сделайте после этого пальминг, и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении. И дышите!

Повороты головы являются одним из наиболее ценных упражнений, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички вашего тела.

Письмо носом

Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи, у основания черепа. Все мы так много читаем, пишем, печатаем на машинке, водим автомобиль, в результате чего, на определенном этапе, шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Мы в этот момент чувствуем, что "пожалуй, устали". Глаза со смещенной осью ведут к таким же последствиям. Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе.

Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, насколько вы сможете вспомнить). Например, для А - Анапа, для Б - Брест, для К - Киев и так далее. В следующий раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пишите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее - на каждом уроке, что то другое.

Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой расслабление. "Письмо носом" можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в течение дня, где бы оно ни возникло.

Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве удлиненной ручки и двигать при этом голову невозможно, но вы тогда можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность осуществляться вибрации глаз. Держите глаза во время выполнения "письма носом" мягко прикрытыми, и под веками начнутся эти произвольные перемещения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение после того, как вы откроете глаза, покажется вам яснее (не пишите печатными буквами).

IX. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Каждое движение повторяем 8 – 10 раз.

1. Сжимаем – разжимаем кулаки ритмично и как можно быстрее. Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжатие пальцев в кулак (хватательное движение), а затем разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

2. Каждым пальцем выполняем движение, как будто вы кого-то с любовью щелкаете по лбу.

3. Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

4. Акцентируем внимание на лучезапястном суставе. Руки вытянуты вперед параллельно полу, кисти направлены к туловищу, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и легкого расслабления.

5. Руки вытянуты вперед параллельно полу, направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Это исходное положение. Выполняем несколько пружинящих движений (мелких колебаний) кистями рук к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу и повторяем упражнение.

6. Исходное положение то же. Теперь кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

Локтевые суставы

1. Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят. Совершаем вращательные движения вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались.

Плечевые суставы

1. Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой (в кисти появится ощущение тяжести и набухание от приливающейся крови она станет красной). Скорость вращения постепенно увеличиваем. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

2. Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение. Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т.д.

3. Затем – назад, лопатки «наезжают» одна на другую. В каждую сторону выполняем по несколько раз.

4. После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам. Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже. Затем снова тянем вверх и заканчиваем упражнение.

5. Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная.

6. Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто «ввинчиваем» руки в пол. Проверьте! В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. После того как дошли до упора, делаем дополнительное напряжение – «затягиваем туже» и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

И еще очень важное правило : как нужно дышать?

Запомните правило:

На любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление – вдох! И никогда дыхание не задерживайте!

7. Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.

8. Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только глаза и плечи, все остальное неподвижно. Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону направляем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую руку. Доходим до упора и еще поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие. После нескольких таких напряжений и расслаблений плавно переходим влево (теперь левая рука тянет правую) и выполняем упражнение аналогично.

9. Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняется сначала правой затем левой стопой. Ногу слегка сгибаем в коленном суставе, стопу держим на весу – это исходное положение. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения. Повторяем движение несколько раз, а затем пяткой тянем вперед, носок на себя.

10. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Стопу разворачиваем внутрь так, чтобы если вы ногу поставите на пол, она внешним краем коснется его поверхности. Или можно слегка отвести ногу в сторону. Делаем несколько пружинящих движений стопой, стараясь с каждым разом завернуть ее все больше и больше. Напряжение возникает в голеностопном суставе.

11. Стопа повернута наружу (исходное положение противоположное предыдущему), стопа разворачивается наружу. Упражнение выполняется аналогично.

12. Поочередно каждой стопой медленно выполняем круговые движения, по несколько раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуем на стене круг максимального радиуса. Обратите внимание на то, что нога при этом неподвижна, работает только стопа.

Коленные суставы

1. Исходное положение: нога согнута в коленном суставе, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем круговые движения голенью, в правую и в левую стороны, несколько раз в каждом направлении (по часовой и против часовой стрелке) поочередно каждой ногой. Стоим ровно, плечи расслаблены.

2. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, стопы параллельны (носки слегка повернуты во внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед. Вращаем коленями сначала несколько раз внутрь, затем – наружу (руки помогают вращению). В конце каждого движения ноги выпрямляются полностью.

3. Ноги вместе, ладони на коленях. Описываем круги, разгибая колени в конце каждого движения. В противоположную сторону аналогично.

4. Ноги вместе, в коленях выпрямлены, спина ровная. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь еще лучше их распрямить. Выполняем несколько таких движений. Смотрим вперед.

Тазобедренные суставы

1. И.п.- стоя. Поднимаем согнутую в колене ногу, бедро параллельно полу. Корпус неподвижный. Отводим бедро до отказа вправо и, стремясь отвести бедро еще дальше, добавляем усилие. Делаем несколько таких пружинистых движений. То же выполняем левой ногой.

2. И.п.- Поднимаем согнутую в колене ногу, бедро параллельно полу. Отводим бедро до отказа вправо и возвращаем вперед. Делаем это с дополнительным покачиванием бедра вверх-вниз. То же выполняем левой ногой.

3. Исходное положение то же. Отводим правое бедро вправо как можно дальше. Это исходное положение. Коленной чашечкой «рисует» на стене кружочки по несколько раз в каждом направлении. Аналогично проделываем левой ногой.

4. Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп и на внешнюю сторону стоп. Можно даже ускорить шаг! Колени не сгибаем! Плечи не расслабляем, напряжение чувствуем в тазобедренных суставах и в области крестца.

Упражнения для позвоночника

Последовательно работаем с каждым отделом позвоночника: шейным, верхне-грудным, ниже-грудным, поясничным.

Перед началом упражнений на позвоночник делаем глубокий вдох, через нос и медленный выдох через рот. Выдох должен быть по продолжительности минимум в 2-3 раза дольше вдоха.

Шейный отдел

Работа с шейным отделом позвоночника нормализует внутричерепное давление, улучшает зрение, слух, память, повышает работоспособность, улучшается питание мозга в целом.

1. Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди, как бы пытаемся дотянуться до пупка.

2. Чередуем напряжение с легким расслаблением. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий, и снова легкое расслабление. Выполняем несколько раз. До боли не доводите.

Внимание!

Если это упражнение выполнять очень тяжело или у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то поменяйте это движение на вытягивание.

3. Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад, подбородок направляем в потолок. Тянемся подбородком вверх. Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, но не расслабляемся и снова тянемся подбородком вверх.

4. Позвоночник постоянно прямой. Плечи во время выполнения упражнения неподвижны. Голову наклоняем вправо (не поворачиваем) и без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча. Не смущайтесь, если не достигнете цели сразу. И не переусердствуйте! Со временем вы будете делать это свободно. Затем наклоняем голову к левому плечу.

5. Стоим ровно. Голова прямо, взгляд направлен перед собой. Вокруг носа как вокруг неподвижной опоры, начинаем поворачивать голову вправо. Подбородок при этом смещается вправо, чуть вперед и вверх. Вспомните как это делает маленький щенок, когда видит, что – то интересное или реагирует на ваши слова. Это упражнение выполняется в трех вариантах положения головы: голова ровно (смотрим перед собой); голова опущена (смотрим в пол); голова слегка отклонена назад (смотрим в потолок).

6. Круговые движения головой объединяют в одно все предыдущие упражнения для шейного отдела позвоночника. Голова перекачивается медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну, а затем в другую сторону. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием. Следите за своими ощущениями.

7. Если у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то движения выполняются по такой схеме: ухом тянемся к правому плечу, подбородок направляем вниз, затем голова плавно перекачивается к левому плечу и обратно. То есть делаем не полный круг головой, без наклона назад.

8. Корпус прямой. Стоим ровно. Голова на одной линии с позвоночником. Медленно уводим взгляд вправо, следом поворачиваем голову, и до упора. Это исходное положение. Стараясь увидеть, что находится за спиной, каждый раз дополнительными усилиями пытайтесь увеличить угол поворота. Голову не запрокидывайте. Проверьте! Подбородок около плеча. То же в другую сторону. Перенапряжения не допустимы.

Работа с верхним - грудным и нижним - грудным отделами позвоночника улучшает состояние сердечно – сосудистой и дыхательной систем, убирает боль при межреберной невралгии, улучшает состояние органов брюшной полости, почек, поджелудочной железы и также устраняет онемение ног.

Верхне – грудной отдел позвоночника

1. Стоим ровно. Спина прямая. Поясница не подвижна. Плечи – вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди. Руками устремляемся вниз, а задней поверхностью шеи вверх. Плечи навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем к пупку. Дыхание не

задерживаем. Верхняя часть груди принимает форму дуги. Представьте, что вы стали похожи на ежика, который несет на себе съестные запасы. Повторяем несколько раз. Амплитуда небольшая.

2. Выполняем упражнение аналогично предыдущему в противоположную сторону. Выпрямленные руки, сцепляем сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем, голову держим, не запрокидываем. В этом положении выгибаем верхнюю часть спины, грудь становится колесом (грудиной стремимся ввысь). Будьте осторожны.

3. Спина прямая. Поясница не подвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое - опускаем (как чаша весов с разным грузом), голова наклоняется в сторону вниз идущего плеча. В верхнем-грудном отделе позвоночника чувствуем приятное напряжение и растяжение. Не меняя положения, чередуем напряжение с легким расслаблением и с каждым разом стараемся чуть больше изогнуть позвоночник. Никаких наклонов! Следите за этим. То же самое выполняем в другом направлении.

4. Спина прямая, таз или копчик подаем вперед и фиксируем его в этом положении. Голова не подвижна, руки вдоль туловища. Опускаем плечи, тянемся руками в пол. Чувствуем напряжение в верхне-грудном отделе позвоночника и с каждым повтором после незначительного расслабления добавляем небольшое усилие.

Представьте, что вам на плечи положили тяжелый мешок. Позвоночник под его весом становится как сжатая пружина. Держим этот груз, добавляем усилие, помогите себе движением плеч вниз. Просмотрите медленно весь позвоночник сверху донизу и равномерно распределите нагрузку. Теперь сбрасываем мешок. Ощущение легкости, полета. Плечи поднимаем до упора вверх, макушкой тянемся к потолку, позвоночник растягивается. Несколько раз чередуем движение плечами вверх и легким расслаблением.

5. Выполняем круговые движения плечами, объединяя при этом предыдущие упражнения. Плечевые суставы вращаем сначала вперед. А затем тоже - самое проделываем в обратную сторону. Активно работает верхняя часть позвоночника.

Внимание! Позвоночник - это ось поворота.

6. Ноги на ширине плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу (носки слегка направлены внутрь), кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, смотрим прямо перед собой. Последовательно поворачиваем глаза, голову, плечи, грудь. Живот, бедра, ноги неподвижны. Правый локоть уходит вправо и тянет за собой левую руку. Если живот и бедра следуют за движением вправо – это ошибка. Постарайтесь, не меняя позы вернуть их в исходное положение. Напряжение возникает в плечевом поясе и верхне-грудном отделе позвоночника. После того как дошли до упора, стараемся повернуться еще дальше. Совершаем несколько пружинящих движений с минимальной амплитудой, т.е. каждый раз создаем дополнительное напряжение, расслабление. За счет нового усилия стремимся увеличить угол поворота.

Внимание! Напряжение выполняем на медленном выдохе! Аналогично выполняем упражнение влево.

Нижне – грудной отдел позвоночника

1. Стоим ровно. Спина прямая. Поясница не подвижна. Подбородок прижат к груди. Прорабатываем от шеи до поясницы. Копчик подаем вперед и фиксируем это положение, т.е. таз неподвижен. Руками как будто обхватываем что-то большое и круглое. Голову наклоняем вниз. Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибаем дугой. Добавьте напряжения. Слегка отпустите и добавьте напряжения. Проверьте! Никаких наклонов! Будьте внимательны. В этом положении подвигайте руками, почувствуйте, как играют, перекачиваются мышцы спины.

2. Движение обратное предыдущему. Макушкой тянемся вверх и слегка назад, голову не запрокидываем. Руки развернуты ладонями вверх и отведены назад. Лопатки сводим. В пояснице не прогибаемся.

3. Правую руку сгибаем за головой, локоть в потолок, взгляд тоже направляем в потолок. Левое плечо вниз. Растягиваем правый бок, выполняя чередование напряжения с незначительным расслаблением. Амплитуда колебаний небольшая. Позвоночник принимает форму дуги. Наклонов нет. Делаем то же самое несколько раз вправо.

4. Плечами делаем медленные движения по кругу с максимальной амплитудой. В движении принимают участие не только плечи, но и голова и весь позвоночник до копчика. Разучим это упражнение. Стоим ровно, ноги шире плеч, колени слегка согнуты. Голова прямо смотрит перед собой, плечи поднимаем к ушам. Голову наклоняем вниз, а плечи направляем навстречу друг другу. Позвоночник принимает форму дуги. (Будьте внимательны это не наклон!) Плечи постепенно идут вниз, голову выравниваем. Плечи - назад, голова осторожно отклоняется назад, позвоночник прогибается вперед. А теперь объединим все эти движения в одно и распределим нагрузку по всему позвоночнику до копчика. Зрительно вспомните, как вращается колесо паровоза? Выполняем упражнение несколько раз вперед, а затем в противоположную сторону (назад).

5. Корпус прямой, ноги шире плеч. Копчик подаем вперед. Положение поясничного отдела фиксируем. Голову держим прямо. Кулаки над поясницей в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти. Для этого выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу. Позвоночник прогибаем вперед, как будто от затылка до копчика натягиваем тетиву лука (локти – стрелы).

Аналогично упражнение делаем вперед, только теперь колени слегка согнуты, и, прогибая позвоночник, стараемся носом дотянуться до коленей. Следите за тем, чтобы наклонов в пояснице не было!

7. Ноги шире плеч, стопы «приклеены» к полу параллельно друг другу, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, таз и бедра зафиксированы, смотрим прямо перед собой. Уводим глаза, а затем плавно и

последовательно поворачиваем голову, плечевой пояс, грудь, живот вправо. Скручиваем верхнюю часть позвоночника от плеч - до талии. В этом положении выполняем несколько пружинящих движений так, что каждое следующее усилие должно привести к небольшому увеличению угла поворота. Проверьте: таз, бедра, стопы должны быть неподвижны! Аналогично в другую сторону.

Пояснично - крестцовый отдел позвоночника

В результате работы с этим отделом позвоночника улучшается состояние мочеполовой системы, уменьшается застой крови в органах малого таза, снимается боль при радикулите и других заболеваниях.

Внимание! Если у вас есть грыжа в пояснично-крестцовой области позвоночника, то все упражнения выполняем очень осторожно, с минимальной амплитудой!

1. Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз – вперед, верхняя часть туловища неподвижна. Копчиком тянемся снизу вверх, пытаюсь лобком тянуться в сторону лба, при этом возникающее напряжение чередуем с легким расслаблением. Проделываем это несколько раз. Следим за тем, чтобы не было наклонов! Позвоночник прогибается назад дугой.
2. Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова прямо. Копчиком тянемся в сторону затылка. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне. Возникающую тяжесть снимаем упражнением №1.
3. Ноги на ширине плеч, слегка полусогнуты в коленях. Корпус прямой, наклонен вперед под углом 45°. Копчиком тянемся в сторону затылка, прогибаясь в пояснице. Голову не запрокидываем. Делаем 8-10 раз. Затем в этом положении переносим вес тела с одной ноги на другую. Напряжение в копчике снимаем упражнением №1.
4. Ноги полусогнуты в коленях, корпус прямой слегка отклонен назад. Голова прямо. Копчиком тянемся в сторону затылка. При этом ягодичы откидываем назад, живот уходит вперед. Внутренним взором проходим по всему позвоночнику. Если находим участок, где напряжение сильное, то оттуда перебрасываем силу, равномерно перебрасывая ее по всему позвоночному столбу. В этом положении опускаемся все ниже и ниже, попеременно переносим вес тела с одной ноги на другую. Повторяем упражнение несколько раз. Снимаем напряжение в пояснице.
5. Круговые движения бедрами сначала 8-10 раз в одну, затем в другую сторону. Верхняя часть корпуса неподвижна.
6. Корпус прямой, бедро перемещаем вправо и вперед, т.е. вес тела переносим вправо. Это исходное положение. Делаем несколько пружинящих движений в

сторону, как бы проталкивая его дальше вправо. Затем исходное положение фиксируем и растягиваем левый бок: левая рука вытянута вверх, корпус наклоняем вправо. После этого, не меняя наклона, вес тела переносим на левую ногу и еще больше растягиваем левый бок. Аналогично выполняем упражнение в другую сторону. Растягиваем правый бок.

7. Ноги на ширине плеч (носки чуть-чуть повернуты внутрь), правая рука направлена вверх, левая опущена. Ладонью стремимся коснуться потолка. С каждым разом все больше и больше растягиваем и слегка прогибаем позвоночник. Аналогично выполняем упражнение в другую сторону левой рукой.

8. Расслабляем все тело, проводим массаж капилляров. Последовательно встряхиваем мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, ягодиц, ног. То же в обратном порядке. Представьте, как это делает щенок, отряхиваясь после купания. А теперь можно отдохнуть и подышать, как это делали до начала комплекса.

Скрутка для всего позвоночника

Напомним, что позвоночник – ось для всех движений. Голова продолжение позвоночника. Нагрузку распределяйте равномерно по всему позвоночному столбу. Движения плавные, болевых ощущений не допускайте! Дыхание не задерживайте!!!

1. Ноги шире плеч, стопы плотно прижаты к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на плечах. Начинаем плавный, медленный поворот корпуса до отказа вправо. Глаза, голова, плечи, грудь, живот, таз, ноги – все, кроме стоп. Это исходное положение. Затем добавляем усилие, создаем напряжение, разворачиваемся еще дальше. Легкое расслабление и снова напряжение, и так несколько раз. При каждом напряжении делаем медленный выдох. После чего возвращаемся в исходное положение.

Внимание! При появлении боли, уменьшите, пожалуйста, нагрузку!

2. Ноги шире плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. Корпус наклонен вперед под углом 45°, спина прямая, руки на плечах. Начинаем поворот вокруг неподвижного позвоночника вправо: глаза, голова, шея, плечи, грудь разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки «смотрит» вверх. Чередование напряжения и легкого расслабления позволяет постепенно увеличить угол поворота. Выполнив несколько таких движений, плавно возвращаемся в исходное положение. Только после этого вы можете выпрямить корпус. Так же делаем упражнение влево.

3. Ноги шире плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. Спина прямая отклонена назад, голова на одной линии с позвоночником, подбородок направлен к груди, руки у плеч. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при повороте корпуса вправо ведущий локоть устремляется вниз, а глаза смотрят через плечо на левую пятку. При выполнении скрутки с наклоном назад в левую сторону смотрим через плечо на правую пятку.

4. Ноги шире плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. Корпус наклонен строго вправо (наклоны вперед - назад недопустимы) спина ровная. Голова продолжение позвоночника. Правый локоть является ведущим и движется назад и вверх. При этом взгляд уводим вправо, голова, плечи, грудь поворачиваются вокруг позвоночника и разворачиваются к потолку. Подбородок опущен. Следите за сохранением наклона туловища вправо. Не меняя положение туловища, раскручиваемся влево в обратной последовательности. При этом локоть является ведущим и движется вверх назад и вниз, а правый соответственно вверх. Смотрим через левое плечо на правую пятку. Затем возвращаемся в исходное положение.

5. То же упражнение надо выполнить наоборот. Эти упражнения можно выполнять с папкой на плечах. Выполнять скрутку около стены прижимая и удерживая предмет головой.

6. Сделать несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов, как это делалось перед началом упражнений на позвоночник.

Разминка окончена.

Теперь в течение дня необходимо удерживать этот настрой, наблюдая за собой со стороны.

Х. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ ПРОФЕССОРА АВETИCOBA Э C

Методика разработанная доктором медицинских наук профессором МНИИ им. Гельмгольца Э.С. Аветисовым пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления утраченного зрения. Она очень полезна для детей школьного возраста и состоит из трех групп упражнений:

Первая группа (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Вторая группа (для укрепления глазодвигательных мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Третья группа (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

XI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нарушения зрения присущи значительному числу людей, особенно учащейся молодежи. Наши глаза - очень тонкий и чувствительный механизм и неудивительно, что постоянное напряжение зрения, особенно при длительном общении с компьютером и телевизором, провоцирует различные глазные болезни современного человека. Ослабление аккомодационного аппарата глаза (причина приобретенной близорукости) происходит не только при длительной работе глаз на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц, но и при долговременном нахождении в закрытых пространствах, ухудшении кровоснабжения глаза, вызванном хроническим тонзиллитом, ревматизмом и другими заболеваниями. Устранение указанных причин и будет являться профилактикой ухудшения зрения.

Лечение миопии, как и лечение других видов нарушения зрения, требует внимательного отношения не только к глазам и их мышцам, но и к правильному дыханию, правильным зрительным привычкам, очищению организма, к его питанию и ко многому другому. В связи с этим необходимо большое внимание уделять и состоянию опорно-двигательного аппарата, активация функций которого сказывается на процессах обмена веществ и запускает многие функции организма его обеспечивающие.

Подключение к работе «молчащих» капилляров восстанавливает нормальную циркуляцию крови, доставку необходимых веществ, к клеткам и отток «отработанных» веществ.

Проведя упражнения на восстановление гибкости позвоночника, мы увеличиваем его эластичность. За счет этого межпозвоночные диски, приобретают свою нормальную форму.

Постепенно за счет восстановления нормального тонуса мышц восстанавливается правильное положение позвоночника, а окрепшие мышцы и связки уже могут его удерживать. И таким образом возобновляется работа соответствующих органов и систем, улучшается состояние организма, что в свою очередь отражается на функции зрения.

Выполняя приведенные упражнения, придерживаясь правил рационально организованного умственного труда, избавляясь от привычки чрезмерного проведения времени за компьютером и телевизором вы сможете сохранить свою остроту зрения, наслаждаться яркими красками и резким изображением образов, которые дарит нам жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Норбеков М.С. ОПЫТ ДУРАКА или КЛЮЧ К ПРОЗРЕНИЮ, Как избавиться от очков. - Санкт-Петербург: ИД «ВЕСЬ», 2001. -
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. - М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 68 с.
3. <http://seeactive.by/methods/Zhdanov-shichko-bates.html>
4. <http://bsivko.blogspot.com/2009/01/blog-post.html>
5. <http://see.ukoz.org/index/uprazhnenija/0-7>
6. http://www.pravdu.net/load/zdorove/zhdanov_v_g_seminar_guot_polnoe_vosstanovlenie_zrenija_guot/4-1-0-11